الموجز







# التخفف.. انطلاق

كيف نتخفف من المشوشات؟!
كيف نتخفف من العلاقات؟
كيف نتخفف من الالتزامات؟
كيف نتخفف من الكماليات؟
كيف نتخفف من الهموم والغموم؟ وغيره..

م. عبدالله عيد العتيبي



## للتواصل مع المؤلف:


م. عبدالله عبيد العتيبي

4Abueid@gmail.com

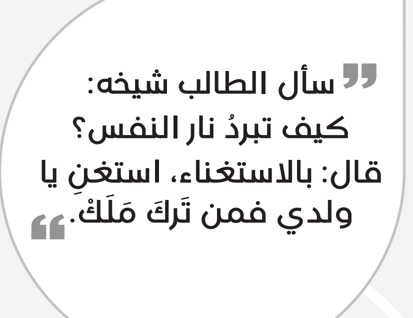
@4abdullah

@abdullah_abueid

https://t.me/forabdullah

للإشتراك في قائمة الواتساب 97375054 (965)+





"سأل الطالب شيخه:
كيف تبردُ نار النفس؟
قال: بالاستغناء، استغنِ يا
ولدي فمن تَركَ مَلَكْ."

## الفهـرس

## الفهـرس

# مُقَدِّمَة

في عالم مزدحم غارق في الكماليات وتشابك الارتباطات وتسارع الدقائق والجري لانجاز الكثير، قد نجهد أرواحنا وقلوبنا وعقولنا وأجسامنا، ونسقط في منتصف الطريق، أو تتراجع قدراتنا ولا تستثمر مواهبنا كما ينبغي لأنها استنزفت أكثر من اللازم وفي غير المقصود ولا للوصول للوجهة التي يجدر بنا الوصول إليها. هذه المادة جزء من سلسلة ستخرج تباعاً بإذن الله ـ تعالج موضوعات محددة تصلح لأن تقرأ في جلسة واحدة.

مع صادق الدعوات بالفائدة للجميع.

**عبدالله عيد العتيبي**

## مدخــل

يشير العنوان إلى نقطتين أساسيتين مترابطتين سبب ونتيجة وعمل وثمرته، تتعلق أولاهما بالتخفف، في حين تتصل ثانيتهما بالانطلاق. بطبيعة الحال، المرء إذا أراد الانطلاق تخفف، بيد أن ثمّة سؤالاً يطرح نفسه بقوة هنا: إلى أين ينطلق ؟ولماذا؟ وممّ يتخفف المرء؟ وهل يحمل على عاتقه حملاً ثقيلاً يود التخلص منه؟ وفي مقابل أي ثمن؟ كثيرة هي الأسئلة التي تخطر في البال هنا، وتحتاج إلى إجابات وافية شافية.

بداية لا بد لنا من الاتفاق على معنىً ومفهوم واضح للتخفف. الحقيقة ككل المفاهيم الإنسانية ليس بين أيدينا تعريف جامع مانع للتخفف، إلا أن الكثير من الخبراء يتفقون على تعريف يقرّب المعنى إلى الأذهان، مفاده أن يعيش المرء حياة بسيطة بأقل عدد ممكن من المتعلقات ممتلكات وأشياء. هذا يقتضي أن تتخلص من الأشياء التي لا تحتاجها. أن تنأى بنفسك عن كل ما يزعجك من مشاعر القلق والتوتر. بطبيعة الحال، هذا المفهوم ليس جديداً، وربما يكتشف البعض أنه كان يمارس التخفف دون أن يعي ذلك. وهناك أشخاص يمارسون التخفف كأسلوب حياة، وهو مااصطلح عليه في ثقافتنا بالزهد، إلا أن الزهد مراتب ومجالات.

عدد من العلماء أشاروا إلى أن تراكم المشاعر في حياة المرء تجعله




يشعر بالتوتر والقلق والضيق فيبحث عن وسيلة للتخفف منها.

لكن مهلاً. التخفف من دون الانطلاق إلى وجهة محددة ليس له معنى ولن يحدث فارقاً ملموساً في حياتك. الانطلاق إلى وجهتك يقتضي منك تخفيف الأعباء والالتزامات لتصل. يحضرني هنا حديث النبي ﷺ عن ابن عمر رضي الله عنهما قَالَ: أَخَذ رسولُ اللَّه ﷺ بِمَنْكِبِي فقال: «كُنْ فِي الدُّنْيا كأَنَّكَ غريبٌ، أَوْ عَابِرُ سبيلٍ» رواه البخاري. عندما تكون عابر سبيل في مدينة ما، لا يشغلك ضجيج الحياة فيها، ولا أسعار البيوت والأراضي، ولا المشاكل التي تدور في أروقة المباني. فأنت مجرد عابر سبيل تريد المضي إلى وجهتك. يختلف الأمر حين تستقر لأنك تبدأ بالاهتمام في الكثير من الأمور، كنوعية الخدمات ومشاكل الحياة اليومية كإزعاج الجيران، وضوضاء الشارع غير ذلك.

مقارنة بسيطة بين حياتنا المعاصرة والحياة التي عاشها الآباء والأجداد كفيلة بقلب المعادلة رأساً على عقب. قبل قرن من الآن كان الناس يعملون في مهن محددة، ويعيشون حياة ملؤها الرتابة والروتين اليومي. البحار يذهب إلى البحر للصيد أو التجارة، وبعد انتهاء موسم الصيد كان يذهب إلى الشاطئ للاستمتاع وقضاء الوقت. وإن كان يمتلك الأغنام والإبل فإنه يقوم على رعاية قطيعه وتوفير الحماية لهم. وكانت حياة الفلاح والمزارع تتمحور حول الحراثة وجني المحاصيل. مرت السنوات فتطور الأمر وأصبح

الناس يبيعون ويشترون ويتقايضون. غير أن الفراغ ظل يملؤ حياتهم. كانت العلاقات محدودة، ووتيرة الأحداث بطيئة. كانوا يتداولون أخباراً عادية تماماً وأخبار مثل فلان ذهب لأداء فريضة الحج، وفلانة تزوجت، تعرضت مضاربنا لغزو من قبيلة أخرى تعتبر حدثاً مهماً وهكذا دواليك. كانت الرتابة سيدة الموقف!

في عالم اليوم الذي تقضّ النزعة الاستهلاكية مضجعه، تغير كل شيء. تستيقظ لتتصفح هاتفك فترى العالم كله عبر شاشة صغيرة. يستبد بك الفضول فتتقمص دور وزير خارجية. تتابع ما يحدث في أفغانستان وما تفعله حركة طالبان هناك. تنتقل بعدها إلى رواندا لتعرف طبيعة تحولاتها الاقتصادية بعد تاريخها الحديث الحافل بالمذابح، وتعرّج على فيينا لتتعرف على آخر أخبار اتفاقات منظمة «أوبك» النفطية. وربما تكون مهتماً بمعرفة أحوال الطقس، وأسعار الأسهم، أو مقارنة أسعار السلع التي ترغب في شرائها. ينتهي بك المطاف في وطنك لتتعرف على ما يدور فيه. من ثم تذهب إلى عملك، وتمر خلال زحمة العمل والناس وضجيج الحياة بسيل من الأخبار من الشبكات الاجتماعية. تستمع إلى خلاصة عما يدور في الديوانيات، تقابل أشخاصاً قد ترغب في التعامل معهم، وآخرين تحجم عن لقائهم لأنك تعتبرهم من المتطفلين الذين قد ينغصون عليك يومك.

## من أين نبدأ؟

التخفف مما يعتمل في الرأس هو غاية كل منا، لأن الرأس الثقيل يشكل عبئاً لا يُحتمل، فيتعبنا وقد يزعج الآخرين، مثلما أن رؤوسهم ربما أزعجتنا طوال الوقت. تنطلق فكرة التخفف من الزهد في الكثير من الكماليات أو الأفكار أو العلاقات أو الرغبة في العزلة، وهو ما يطلق عليه في الإنجليزية (التخفف أو البساطة-Minimalism). يميل الناس في عالم اليوم المكتظ بالبشر والمشاكل المختلفة إلى التخفف. في لحظة معينة ترى بعض المشاهير يهربون من الأضواء، فيما يعتزل الرياضيون عند نقطة ما. وحدهم السياسيون يحرصون على البقاء في دائرة الضوء بأي ثمن، ولذا فلندعهم جانباً!

في لقاء تلفزيوني سمعت لاعب الملاكمة الشهير تايسون وهو يسأل عن السعادة فقال الذين يظنونها في المال الكثير هم ممن لم يمتلكوها، ولما سئل أين توجد بالنسبة له قال في العناية بأطفاله.

العقل هو مخزن الأفكار والمشاعر والطموحات والأحلام والذكريات بحلوها ومرّها. ثمّة بعض الأمثلة هنا. قد ترغب في السفر لاستكمال تحصيلك العلمي، غير أن بعض العراقيل تعترض طريقك. لا تريد أن تترك والديك اللذين تقدم بهما العمر وحيدين في مواجهة قسوة الحياة. تفكر في إقامة مشروع تجاري، غير أن وطنك فيه من المشاكل ما يجعلك تحجم عن

الفكرة. كثيرة هي العراقيل التي تواجهك وتتعارض مع ما تريد ... عشرة ... مئة وربما أكثر. العراقيل ليست من صنع يديك، بل مفروضة عليك، لأسباب تتعلق بالثقافة والدعاية والنزعة الاستهلاكية ورموز الشهرة والثراء والأنشطة المختلفة في برامج التواصل مثل «سناب شات» «وتويتر» وسوى ذلك. هذه التراكمات تجهدك وتقحمك في أوهام الفردوس الأرضي المفقود. هذا الفردوس الموهوم هو من صنع خيال أساطين السينما والإعلام الموجّه والحلم الأميركي. الحلم الذي يتلخص في ماديات زائلة كسيارة فارهة وبيت واسع فيه حمام سباحة، ويطل على البحر أو الجبل، وبطاقة ائتمانية تمكنك من السفر إلى لاس فيغاس وتناول العشاء في مطعم راقٍ، وعشيقة أو عشيق ممشوق القوام يرافقك في سيارة مكشوفة السقف. حلم ذو طبيعة مادية صرفة لا يمت إلى عالم الأفكار والقناعات والرضا والواقع الحقيقي بصلة. كم عدد الأشخاص الذين حققوا هذا الحلم؟ هم في المحصلة قلة، فيما معظم الحالمين الآخرين ما يزالون يراوحون مشدوهين في عالم الأحلام، قد زهدوا بما في أديهم من نعم.

جموح التملك يقضّ مضاجع الكثيرين منا، وتقف الرغبة في التميز ومنافسة الأقارب وسواهم حائلاً بيننا وبين المتعة والسعادة. تجد إحداهن تعلنها بصراحة أنها تريد أن يكون حفل زفافها وثوبها أفضل مما رآه الناس في الحفلات الأخرى. وترى أحد الشباب ينفق بلا قيود على هندامه لينافس أقرانه. أما هوس

الشكل فحدث ولا حرج. قلما تجد من هو قانع بما وهبه الله من جمال الشكل فتراه يبحث عن وسيلة لتعديل خلقته!

قرأت إحصائية تقول أن نسبة كبيرة من النساء الكوريات خضعن لعمليات تجميل لتكبير العين وتغيير شكل أعضاء أخرى في أجسادهن. (الإنفاق على مواد التجميل في الخليج من الأعلى عالمياً). الرضا والقناعة مفقودان سواء عن الوضع المادي أو الاجتماعي. يصل أحدهم إلى سن الأربعين فيعاني مما يطلق عليها «أزمة منتصف العمر»! يراجع حساباته فتسيطر الأفكار الشاذة على عالمه. يفكر في الانفصال عن زوجته، ويبدي قدراً كبيراً من الامتعاض تجاه أولاده وتصرفاتهم وتجاه وظيفته التي أفنى فيها عشرين عاماً من عمره. يتذمر من كل شيء، من وضعه التعليمي الذي لم يسعَ لتحسينه، ومن أصدقائه الذين يستمر في صحبتهم!

ولقد أجاد حكيم الجزيرة رشيد الزلامي - رحمه الله تصوير هذه التحولات ورحلة المرء فيه فقال:

وترى حياة الفتى مهما قوى باسه

محفوفة بالخطر والموت تابعها

من مبتدأ العمر حتى يلفظ أنفاسه

يمر في مرحله تكثر زوابعها

أول حياه الفتى مشوار وعساسه

مسافة في عجاج العمر يقطعها

وثاني حياة الفتى تدريب ودراسه

تصعب ظروف الحياه وينشغل معها

## تخفف من المشتّتات

ذكرنا في السابق أن رحلة التخفف تبدأ من العقل الذي هو مناط التفكير والتخطيط. لذا عليك في البداية أن تعرف ما تريد كي تريح نفسك من عناء المشتتات. وفي هذا السياق قد تكون في حكاية كلب ليلى عبرة. أرأيت لو كان حالك حال قيس ليلى؟ رأى قيس عاشق ليلى كلبها فتبعه وترك قوماً كان يصلي معهم. وعندما انتهت الصلاة رأى أحدهم قيساً فبادره بالقول: ويحك تترك الصلاة وتتبع كلب ليلى؟ ضحك قيس ورد قائلاً: والله لو أشغلتك الصلاة ومقابلة ربك كما أشغلني كلب ليلى لكنت من أهل الجنة! ترى كم من المشتتات في حياة كل منا وهو ليس بقيس، والمشتتات ليست ليلى كذلك.

قبل كل شيء ينبغي أن تحدد خياراتك عن قناعة راسخة. سُئِل القائمون على برنامج تلفزيوني استمر سنوات عن سرّ استمراريته. قالوا إن الكثير من الأفكار المبدعة كانت تأتيهم

من أشخاص مبدعين فيأخذون ما يناسب برنامجهم ويضعون الأخرى على الرف بانتظار الفرصة المناسبة. عالم اليوم يمتاز بالتخصص ولذا قيل إن «صاحب البالين كذاب»، بمعنى أنه يجب أن تختار تخصصك وتترك ما سواه. يمكنك أن تحرث الأرض وتزرعها، لكن هل بمقدورك حفر بئر لاستخراج الماء وري أرضك؟

التخصص كحفر البئر فإذا أردت فاحفر في مكان واحد.

يحكى أن أعرابياً اسمه (خراش) وكان صياداً ماهراً، خرج إلى البرية لصيد الظباء، كلما رأى واحدة منها وصوب سهمه نحوها وجد أخرى أسمن منها وأرغب، كانت من الكثرة التي جعلت مشتتاً، يدير رأسه وسهمه من واحدة إلى أخرى وبقي على هذه الحال حائراً متردداً في حسم قرار الاستهداف، حتى فاتته جميعها دون إن يظفر بشيء منها، رحلت جميعها، فبقي حزيناً. فضاعت غاية خروجه وفرط بمهارته في الصيد وفاتته الفرص السانحة التي عرضت أمامه ولم يوظف الأدوات التي في يده والزمان زمانه والمكان مكانه بسبب التشتت.

لم يقنع بأي منها ولم يركز على واحدة ثم ينطلق لغيرها فأهدر الموارد وفشل مشروع القنص برمته وعاد كما ذهب وزيادة ندامة وضيق. هذا المشهد اقتنصه شاعر وصوره في بيت شعر سارت به الركبان



تكاثـرت الظبــاء علـى خــراش

فمـا يــدري خــراش ما يصيــد

خطط لهدفك واستعـد ووظف مهاراتك وطورهـا قـدر استطاعتك ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [ آل عمران: ١٥٩].

كتب عيسى بن علي إلى الخليفة العباسي المنصور لما هم بقتل أبي مسلم الخرساني عندما خشي أمره:

إذا كـنت ذا رأي فكـن ذا تدبــر

فإنَّ فســاد الرأي أن تتعجـلا

فأجابه المنصور:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة

فـإنَّ فسـاد الــرأي أن تترددا

ولا تمهـل الأعداء يوماً بقدرة

وبادرهم أن يملكـوا مثلهــا غــدا

العزم والحزم بعد التفكير العميق ضروري جدا والمرونة في الحركة بعيدا عن مشتتات الأفكار وهي أكثر ما يوهن العزائم أهم




ما يميز القادة وكما قال الأمير الفارس تركي بن حميد:

من لا يدوس الراي من قبل ما ديس

عليه، داسوه العيـال القرومـــي

ومن لا يقلط شذرة السيف والكيس

تبدي عليـه مـن الليالـي ثلومـي

## هل تضعفك المغريات؟

أصبح «التسليع» في قائمة أولويات الشركات التجارية بل والأحزاب السياسية، فهي ترى الأشخاص مجرد سلع. ترتفع قيمة الشخص بارتفاع عدد متابعيه في وسائل التواصل. الأمر نفسه يسري على المعارك الانتخابية. الأشخاص مجرد أوراق انتخابية، إلا إذا رفعوا قفاز التحدي وأوقفوا محاولات برمجتهم ورفضوا أن يكونوا سلعة. ينبغي أن تكون لديك خطة واضحة ولا يشغلنك شيء عن هدفك. البعض ينسى أنه يسعى لتخفيف وزنه عندما يرى مائدة عامرة فيقبل عليها بشراهة فجة ويعيد توجيههم إلى مسار مغاير تماماً، فيما يغير آخرون مسارهم عندما يتلقون اتصالاً هاتفياً.

## تخفف من هوس الشراء

تعرض الشركات الشهيرة مثل سلسلة مطاعم الوجبات السريعة والمشروبات الغازية إعلاناتها ليلاً ونهاراً للترويج لمنتجاتها، لكنها لا تفصح عن مكوناتها، وتكتفي بصورة جذابة. بذلك تجري عملية برمجة للعقول بأن العطش يقتضي التفكير في المشروب الفلاني! وأما الجوع فينتقل بالتفكير إلى وجبات مطعم كذا السريعة المتوفرة في كل مكان. هم يتجنبون الإفصاح عن محتوى منتجاتهم من السعرات الحرارية أو عن الحقائق الغذائية فيها، لأن في ذلك مقتلها. لو فعلوا لبدأ عقلك بالتفكير والمناقشة، وهذا ما لا يرغبون فيه لأنهم يريدون إثارة رغبتك في الشراء لا بمهاراتك في تحليل الأرقام. الأمر نفسه يحدث في عالم الماركات الشهيرة. ترغب الشركات في تصريف حقائب باهظة الثمن. ربما يتجاوز سعر الواحدة منها راتب شهرين أو ثلاثة! تصل أساليبهم في الدعاية بالفتاة أو المرأة إلى نقطة ترى فيها أنها لن ترتاح إلا إذا اشترتها! وما أن يتم الأمر وتمضي بضعة أيام أو أسابيع حتى تذهب لحظات المتعة وتبحث عن جديد!

خفف ما استطعت من هوس الشراء. تدخل موقعاً مثل «أمازون» فتغريك آلاف المنتجات الجديدة التي ربما أنت لست في حاجة لها. فامتلاك المال وإنفاقه على ما تحتاج وما لا تحتاج يمثل كارثة مؤكدة. اشتر ما تحتاجه وتخفف من الكماليات، وتخلص من

كل ما يفيض عن حاجتك. كم في بيوتنا من أشياء اشتريناها ولم نحتج إليها يوماً. تعرف ذلك عندما تنتقل من بيت إلى آخر. افتح خزانة ملابسك وانظر إلى كمّ الملابس المعلقة دون أن تستخدمها. لذا ما عليك سوى التخلص من الأشياء التي لا تحتاجها وستجد تحرراً نفسياً وسعة في المكان، في المحصلة.. الغنى هو غنى النفس والقلب والعين. إن أنت تطلعت إلى ما يمتلكه الآخرون فستشعر بأنك فقير. أحياناً يتساءل أحدنا بينه وبين نفسه: متى يشبع الأغنياء؟! الإجابة المؤكدة هي أنهم لن يشبعوا أبداً! يقول ابن الجوزي في كتابه «صيد الخاطر»: «الشيطان يقول لابن آدم: سعادتك في الجمع. فإذا جمع قال له سعادتك في الحرص، فكيف تنفق ما بذلت عمرك فيه؟» ولذلك غالباً ما تجد الأغنياء متحفظين عندما يتعلق الأمر بالإنفاق.

## تخلص من عقدة الكمال

الكمال لله وحده والنقص سمة أساسية في بني البشر. لا تثريب عليك إن كنت تعاني من متلازمة نقص ما في تصرفاتك وسلوكك حتى ولو كنت على قناعة بأفكارك. ليست نهاية العالم إن أنت لم تتمكن من تنفيذ فكرة تراودك. الخطأ جزء من طبيعتنا البشرية. ستخطئ كثيراً، لكن لا تيأس لأن المطلوب منك أن تتعلم من أخطائك. الندم مقبرة المواهب والأفكار، وفي كل يوم ميدان لمحاولات جادة جديدة. ليس عيباً أن تطمح إلى الكمال لكن لا




تجعله محور حياتك. اسع لتحقيق ما تطمح إليه ففي ذلك بداية التعرف على ماهية الكمال في طبيعة البشر، والتي قوامها مزيج متناغم من القناعة والطموح.

## عقدة التقصير

تقريع الذات وجلدها لن يوصلك إلى ما تريد. لا تقل في كل مرة إنك قصرت في حق فلان وخذلت فلاناً. افعل ما يمليه عليك ضميرك وامض في طريقك. فإرضاء الناس غاية لا تدرك لأن «ما لا يدرك كله لا يترك جله». من واجبك أن تبرّ والديك وأصحابك، لكن الأمر يختلف عن هدف إرضائهم، لأن مثل هذا هدف دونه خرط القتاد، فهو شبه مستحيل! واحدنا يقصر في حق الله تعالى وهو الأحق بالطاعة والعبادة، لكنه يسأله المغفرة، فكيف ببني البشر؟ . لا تستهلك قواك في محاولة إرضاء الآخرين. كثيراً ما تكون المشتتات في حياة كل منا نتيجة طبيعية لما يسمى بالابتزاز العاطفي. قد تتعرض للابتزاز من شخص كبير أو من صديق أو ابن أو زوجة أو جار أو مسؤول، ويخالجك شعور بأن واجبك هو أن ترضيهم. لن يكون لك ذلك أبداً لأنه مستحيل.

ورغم أهمية الأسلوب والطريقة التي تتعامل بها مع كل أحد لكن تأكد لو أحبك شخص لأقال عثراتك وأعانك في مواجهة مشكلات حياتك، ولو كرهك لأقسم بأغلظ الأيمان أنه لا يرى فيك سوى القبح، ولو أشعلت أصابعك العشرة من أجله سيتقبلك



بعيوبك ولعله لا يراها أصلا، فضلا عن ما يعد تقصيراً وإخلالاً برد الجميل، المهم أن تحكمك قيمك التي ارتضيتها ، يقول المبدع ياسر التويجري

عش الحياة برغبتك... وبماديك

عش منغلق عش منفتح لاتعاني

اللي يحبك كيف ما كنت بيجيك

وإن جاك ما أنت بحاجه لشخص ثاني

## أنت ومشاعر الوالدية

عليك أن تدرك حقيقة بسيطة مفادها أنك لن تساعد غيرك إن لم تساعد نفسك. ساعد بالقدر الذي تستطيعه، لكن كن على يقين بأنك لست أباً للناس كلهم. كن كريماً ومن أهل المروءة والنجدة والإيثار في موضعه الصحيح ومتى نادى الواجب ولكن ليس على حساب نفسك ومالك وجهدك. مساعدة الآخرين نوعان: فريضة وفضيلة. أدِّ الفريضة بقدر استطاعتك وبما يبرئ ذمتك. وفعل الفضيلة على نحو لا يخلّ بالفريضة، فإنه لا تقبل نافلة حتى تؤدى الفريضة، ولمحمد الثبيتي (رحمه الله):

مضى شراعي بما لا تشتهي ريحي

وفاتني الفجر إذا طالت تراويحي



وحالنا في رحلة الحياة كما نسمعه في النداء للركاب (في حال انخفاض الضغط الجوي داخل الطائرة يجب وضع الأكسجين على أنفك قبل مساعدة الآخرين.

## لا تتجاهل احتياجاتك

جميل جداً أن تمارس الإيثار في حياتك، لكن لا تكن ضحية للآخرين، ولا تعش بعقلية الضحية. أرضِ نفسك بما يرضي الله تعالى عنك. كن على سجيتك واهتم بصحتك ومارس رياضة تحبها. متع نفسك بشرب كوب من الشاي وأنت تجلس مرتاح البال. وليصدح صوتك، وإن لم يكن جميلاً، بأبيات أثيرة من الشعر لديك، ولكن في بيتك وليس في السوق أمام السابلة.

آخى النبي ﷺ بين سلمان وأبي الدرداء، فزار سلمان أبا الدرداء فرأى أم الدرداء متبذلة، فقال: ما شأنك؟ قالت: أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا، فجاء أبو الدرداء فصنع له طعاما، فقال له: كل فإني صائم، قال: ما أنا بآكل حتى تأكل فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم فقال له: نم، فنام، ثم ذهب يقوم فقال له: نم. فلما كان من آخر الليل قال سلمان: قم الآن، فصليا جميعا فقال له سلمان: إن لربك عليك حقا، وإن لنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه، فأتى النبي ﷺ فذكر ذلك له فقال النبي ﷺ: صدق سلمان. (رواه البخاري)

## هوس الصحة

من منا لا يهتم بصحته ولياقته؟ لكن هذا الاهتمام قد يتحول أحياناً إلى نوع من الهوس أو حتى الجنون الذي ينتهي بكثير من المتاعب أو حتى المصائب. لو استبد هذا الهوس بواحدنا فسيعيش حالة من التوهم، توهم المرض أو الاكتئاب أو سوى ذلك. يقنع نفسه بأنه مكتئب فتسود الدنيا في عينيه. يصيبه صداع خفيف فيهلك مقياس الضغط وهو يستخدمه. يلاحظ زيادة بسيطة في وزنه فيقيم الدنيا ولا يقعدها. ترى الفتاة بعض البثور الصغيرة في وجهها فتصاب بالفزع وتهرع إلى البحث والتنقيب للتخلص منها غير مدركة أن المشكلة قد تكون في غاية البساطة. هذا الهوس المرضي ينغص على الكثير منا حياتهم. وصدق نبينا الكريم ﷺ حيث قال في حديث شريف: «... ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك».

استمع إلى صوت جسمك وتعامل معه باعتدال وبممارسة الرياضة التي تعزز صحة القلب وتنشط العضلات، مع المحافظة على الوزن المثالي، والتخفف من الافراط فيما تتناول وليكن شعارك حديث النبي ﷺ (ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شرًّا من بطنه حسْبُ ابنِ آدمَ أُكلاتٌ يُقمْنَ صلبَه فإن كان لا محالةَ فثُلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه). لا تكثر من الطعام لأن المتعة في تذوقه لا في التهام كميات كبيرة منه تعود بالتخمة وبالكثير من

الضرر. واحمد الله على نعمة العافية في أفكارك وممارساتك. وإن لم تستطع التجنب الكامل للأطعمة الضارة فخفف من تناول الوجبات السريعة والحلويات والسكريات والأملاح ما وسعك ذلك. وابتعد عن كل ما هو محرم من طعام وشراب إن رمت المحافظة على صحة بدنك وروحك. الخمرة أم المفاسد وكذلك التدخين الذي لا يماري أحد في أضراره، ولا يمكن لكائن من كان أن يثبت له فائدة واحدة وإن كانت الآجال مكتوبة فهو يفسد جودة الحياة. تخفف من السهر ومن النوم إلى منتصف النهار وكما قيل في الشعر العامي

ما يذوق العز خمام الوسايد

والرجل ماينفعه كثر التمنّي

ففائض النوم لص الأعمار.

## تخفف من ذكرياتك

الذكريات الجميلة تسعد النفس لكن التعلق المبالغ فيه بها وعدم صنع جديدة يحول بينك وبين الاستمتاع باللحظة الراهنة، لأنه يجعلك تعيش حالة من الحنين المرضي وقد مر بي وبك من كل حياته لا زالت في أيامه الخوالي، طفولته، ولعب الحارة. لحظتك الراهنة ملك يديك وهي إلى زوال لتصبح من الماضي، فلا تسلب نفسك شعور المتعة بالبكاء على الأطلال والحنين إلى منازل الطفولة. ترى هل صدق الشاعر أبو تمام الطائي عندما قال:

كـــم منزل للمـــرء يألفـــه الفتـى
وحنينـــــــــه أبـــداً لأول مـــــــنزل
نقـــل فـــؤادك حـيث شئت مـن الهـوى
مــا الحـــــــب إلا للحــــبيب الأول

حنانيك يا صاحبي، ولا تقسُ على نفسك. تخلص من مشاعر الحنين التي تؤرقك. تصالح مع ماضيك وعش يومك ولحظتك، فأنت بحنينك هذا لن تعيد شيئاً من ماض جميل عشته، أو لحظات فرح غامر ملأت عليك حياتك! احمد الله على طفولة جميلة عشتها، وإن كانت تعيسة فاحمده أيضاً على أنها ولّت. البعض يفني عمره في الوظيفة وهو يحمل مشاعر الحقد والضغينة لزميل له في الجامعة، أو دكتور لم يعطه درجة يتوهم أنه كان يستحقها. الحياة قصيرة فلا تنهك نفسك باجترار المشاعر السلبية.

يدعو أخي رفاع عيد إلى التحرر من أغلال الذكريات المزعجة والانطلاق في الحياة الرحبة:

نبي نستوطن الضحكة ولا نبكي على الأطلال
بعد ما زلّت أعوامٍ ........... شرقنا بالدمع فيها
أخذنا من السنين ..... اللي كلاها الهم والغربال
تجاربنا ....... اللي فالدنيا تصوقرنا على أيديها
فمان الله ... يالمسرى الطويل وحزني القتال
عجافٍ ودعت ......... ماني بملحقها تواليها

نبي نمحي شريط الذكريات .. ونكسر الأغلال
وحياة مقبله .......... من بعد جربنا بنبديها

فكل يوم هو ميلاد جديد وموعد مع أمنيات وفرص وعلاقات تتجدد والخير في إقبال.

## الغرق في الماجُريات

ماذا حدث وما الذي جرى؟ حسبك منها ما يعنيك. لا تنشغل وتتابع سوى بما له علاقة بك مما يضيف لحياتك شيئاً. مطاردة الأخبار والأحداث في كل بقع الأرض، والتحليلات و وجهات النظر والاصطفاف والتشظي في قضايا لا ناقة لك فيها ولا جمل محرقة للعمر وللطاقات. قد تتابع آلاف الأشخاص في مواقع التواصل ولا يضيفون لحصيلتك المعرفية أو الثقافية شيئاً، فما جدوى ذلك؟ يكفيك عشرة أو حتى عشرون شخصاً يهيئون لك بيئة جديدة واعدة. أحسن الاختيار لأنك ستتيه في دوامة من التشتت، فليس كل ما يحدث في العالم يعنيك. صدق نبينا الكريم ﷺ حيث قال: «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه». لا تحشر أنفك في كل قضية. ليست مهمتك أن تعمل مخبراً لتروي للآخرين قصة امرأة طلقها زوجها قبل خمسين سنة رغم علاقة الحب التي جمعتهما. ستتعب كثيراً في متابعة كل ما يحدث. شبكات التواصل الاجتماعي تحولت إلى حلبة مصارعة تضج بالأخبار المفيدة والتافهة أيضاً، وهي تستهلك الكثير من وقتنا، ما الذي سنجنيه في نهاية المطاف؟ ربما لن نجني شيئاً. اقض وقتك في أمور تعود عليك بالفائدة.

## لا تقارن نفسك بالآخرين

لا ترهق أعصابك بمحاولة المقارنة بينك وبين الآخرين. قد ترى أنك أحقّ بمنصب أو وظيفة من زميلك ذي القدرات المتواضعة.

هذا الأمر ليس في متناول يديك فلا تلهثي وراء سراب خادع. فعلت كل ما بوسعك وهذا رزق، وليس لك من الأمر شيء والحياة لن تتوقف عندها. فتّش عن مكامن الضعف والقصور فيك، وحاول تطوير أدائك، فربما تأتيك الفرصة فجأة. لكن دعك من مقارنة نفسك بالآخرين لأنك لن تجني سوى تكدير النفس.

إن أفضل المقارنات هو أن تقارن حالك اليوم بحالك أمس ، وتشغل قلبك ولا روحك بما متع الله به غيرك فلا أنت هم ولا الظروف نفس الظروف والاختبار نفس الاختبار ولا الحساب نفس الحساب ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾

أما مقارنتك لمن هم دونك في ضعف الهمة والعزم والتخلي عن الشيم قد تجعلك تغتر وتتوهم نفس أعلى من مقامها لدنو من قارنت نفسك بهم، وهذا عين التغرير بنفسك، يقول الشاعر الكبير مساعد الرشيدي رحمه الله:

ولا تطاول في قصير الشبر شبرك
ولا تنازل عن شيمك و لا تراجع

وزم روحك بين جنحلنك و وكرك
كان ما عندك على النوماس مانع
ولا تواضع للوضيع يضيع قدرك
منت مجبورٍ على بعض التواضع

## تخفف من الملامة

كثرة اللوم تتناقض تماماً مع حقيقة كونك تفتقر إلى الكمال. لذا عليك أن تكفّ عن رهن سعادتك لدى الآخرين. ثمّة من لا يفتأ يكرر أنه سيكون أسعد حالاً لو كفّ والده عن تقريعه. وهناك من تقول إنها ستسعد أكثر لو كان زوجها أكثر طولاً وأقل وزناً. توقف عن ذلك لأنك ستتعب على غير طائل. لن يؤذيك في هذه الدنيا سوى من فتحت له نافذة قلبك يتسلل منها إلى دخيلتك فيفعل ما يحلو له بمشاعرك. أنت وحدك من يمنع ويسمح، وبوسعك أن تعتزل كل ذلك وتتغلب على مخاوفك. كم من شعور راودك بأن شيئاً ما سيحدث لك ولم يحدث. مخاوفك من صنع يديك. تقلقك الأخبار عن أعداد وفيات فيروس كورونا، وتتناسى أعداد المتعافين، أو أولئك الذين لم تصبهم. تخيفك حوادث سقوط الطائرات فتفزع، لكنك تتناسى آلاف الرحلات الجوية التي تصل إلى وجهتها بسلام كل يوم. تحبطك قصة خيانة واحدة، لكنك تتعامى عن آلاف قصص الحب والوفاء من حولك. قلبك مصدر سعادتك. وسعادتك ترتبط بالرضا بما قسمه الله لك، وبما تملكه

بين يديك، فاستمتع باللحظة، ولتكن الإيجابية ديدنك في أمورك كلها.

ليس من الضروري أن ما يسعد غيرك سيسعدك، فالناس مختلفون في كل شيء. تُقدم على أمر متوقعاً أن تتوّج نتيجة فعلك بالسعادة، فتراها تتفلّت منك، لا تقنط ولا تتجاهل تلك المتع الصغيرة ولحظات الفرح الرائعة في حياتك. تخفف من الإيقاع السريع في حياتك. استمتع بتناول لقمة طيبة وبرائحة زكية ورائعة لوردة جميلة. ألا ترى كمّ اللذة في التمعّن بتغضنات وجه أمك وأنت تجلس قبالتها؟ وكم هو رائع أن تجلس وتدلك يدي والدك وهو يحدثك عن بعض تجاربه في الحياة على بساطتها. لا تتجاهل حقيقة أن بعض تلك التجارب قد تفيدك في حياتك، ولا تنس أن وجود والديك في حياتك يعني أن أبواب الجنة ما تزال مشرعة لك. تلك نعمة لا يقدّرها سوى الملهمون.

## تخفف من الكلام

الكلام وسيلة للتواصل بيننا، فإن أسيء توظيفه صار أحد أكبر أسباب القطيعة، لذا كانت القاعدة النبوية الذهبية (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت) (متفق عليه)، فيكون الكلام زيادة في الغنم لا الغرم. ومنذ القدم عد التخفف من الكلام من دلائل كمال العقل فقالوا: «إذا تمّ العقل نقص الكلام». إن تحديد أولوية القول والصمت في كل مقام يعرف بها الحكيم الذي

يحسن التحكم في كلماته متى يقولها ومتى يصمت عنها.

رأيتُ الكلام يزينُ الفتى

والصَّمتُ خير لمن قد صَمَتْ

فكم من حروفٍ تجرُّ الحتوفَ

ومن ناطقٍ ودّ أن لو سَكَتْ

يحكى أنه التقى أربعة من أذكياء الملوك: ملك الهند، وملك الصين، وملك الفرس، وملك الروم.. فاجتمعوا على ذم الكلام ومدح الصمت، فقال أحدهم: «أنا أندم على ما قلت، ولا أندم على ما لم أقل» وقال الآخر: «إنّي إذا تكلمت بالكلمة ملكتني ولم أملكها، وإذا لم أتكلم بها ملكتها ولم تملكني» وقال الثالث: «عجيب للمتكلم، إن رجعت عليه كلمته ضرّته، وإن لم ترجع لم تنفعه»، وقال الرابع: «أنا على ردّ ما لم أقلّ أقدر مني على ردّ ما قلتُ» الصمت يتيح للشخص التأمل في ما يقال وترتيب أفكاره وهدوء نفسه ويجنبه المشاحنات والدخول في معارك كلامية فارغة ويجنبه الاستهداف ممن لا شغل لهم.

يقول الشاعر النبطي

يحدني عقلي على كثرة الصمت

والصمت في بعض المجالس معزه

أختار من جزل الكلام إن تكلمت
أما السكـوت أو الـكلام المنـــزه

الصمت ستَّار العيوب وما يكشف الناس كألسنتهم، يروى أن رجلاً كان يجلس إلى أبي يوسف، تلميذ أبي حنيفة، ويطيل الصمت، فقال له أبو يوسف يوماً: ألا تتكلم؟ فقال بلى: متى يفطرُ الصائم؟ فأجابه: إذا غابت الشمس، فقال: فإن لم تغب إلى نصف الليل؟ فضحك أبو يوسف، وقال: لقد أصبت في صمتك وأخطأت أنا في طلبي لنطقك، ثم قال:

عجـبتُ لأزراء العـــيي بنفســه..
وصمتُ الذي كان بالصــمت أعلمــا
وفي الصمــت سترٌ للعيي .. وإنمــا
صحيفــةُ لــبِّ المـــــرءِ أنْ يتكلّمـــا

فالصمت ليس محمودا على الإطلاق والكلام أيضا كذلك قال -صلى الله عليه وسلم-: « (رحم الله امرءا تكلم فغنم أو سكت فسلم)، العاقل الذي عرف بالتجربة عثرات اللسان يعرف للصمت قيمته أما الأحمق الذي عقله يتنقل من أذنه إلى لسانه فلن يعيي ذلك. التجربة علمتني أن أكثر اللحظات التي تجتاحني فيها الرغبة بالكلام هي أفضل اللحظات للصمت، فشهوة الكلام أعمى للعقل من شهوة الطعام. الصمت وجه من وجوه القوة لا الضعف والسيطرة على النفس وليس سلوكا يخجل منه، فغالبا

إذا تحدث من اعتاد الصمت تحدث العمق والتأمل والوضوح والوجهة. ويعظم الصمت قدرا عندما يكون على اللغو وقبيح الكلام والدخول في معركة لا طائل منها خصوصا مع ذوي رحم وبين الأزواج أجدر وأصوب. والصمت لا يقل في التعبير عن الموقف منه عن الكلام بل ربما كان موقف الصمت أشد وأوضح بيانا. التدريب على الصمت ضرورة فلعل الشخص أن يختار مثلا إلزام نفسه بأن يكون آخر المتحدثين فيحيط بكل ما قيل فلا يكرر ولا يبتذل نفسه ثم يأتي بكلام جامع مانع شاف واف. أما إن علم المرؤ أن كلامه لا جدوى منه وأن أي تبرير لن يقبل بل سيجعله في مرمى السهام فالصمت هو الخيار الاستراتيجي، وتأمل في قصة مريم بنت عمران، فتاة اعتزلت الناس في صومعتها تتعبد، وصورتها الاجتماعية أنها بتول بكر ثم تجيئ إليهم تحمل بين يديها وليداً ، بأي منطق ستحدثهم، فما حدث لها أمر خارج العادة فهل ستفهمهم ما كان!، تأمل التوجيه الرباني في سورة مريم ﴿إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا﴾ قال أنس بن مالك أي: صمتا وكذا قال ابن عباس رضي الله عنهما.

وهو درس لنا فلا نتحدث بما لا تستطيع عقول من أمامنا قبوله وفهمه ، فلكل مقام مقال ولكل حادثة حديث ولعل الصمت أكثرها جدوى. فعن علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- قال: «حدثوا الناس بما يعرفون، أتريدون أن يُكذَّب اللهُ ورسولهُ؟».

# تخفف جداً من مقاطعة الكلام

«أنصت يحبك الناس» هذا عنوان لكتاب الصديق الحبيب والكاتب الكبير د.محمد النغيمش، هذا العنوان ينبغي أن يتمثله كل واحد منا، اقتنيت كتب النغيمش حول الانصات لأربي نفسي على هذه الخصلة النبيلة، ففي أحد تحديثات خطتي الشخصية كانت أحد نقاط الضعف عندي كثرة المقاطعات وقلة الانصات، كنت أظن أنه حماس ورغبة في الإضافة وفهم لما سيقال واختصار للوقت، لكن المعرفة والتجربة علمتني أن إعطاء الآخرين مساحة كافية للتعبير عن أفكارهم وقناعاتهم والفضفضة بما يعتلج في نفوسهم حق مشروع لهم لا يحق لنا منازعتهم إياه، كما أنه لا يليق أن نخطف الحديث والفكرة من لسان المتحدث ولو كنا نعرفها وهذا من أدب الكبار الرفيع، يقول عبد الله بن عباس - رضي الله عنه -: «إني لأستمع إلى الرجل القول، وأصبر عليه، وإني لأعلمه قبل أن يولد». المقاطعة للمتحدث بلا سبب فيها تقليل من قدره وهو ما قد يوغر صدره ويمنع الفائدة منه، كما أنها تجعل المقاطع في موقع الدفاع عن فكرته واستعادة حقه في بيانها فينحرف المسار سريعا بعيدا، أو ربما صمت فحرمنا أنفسنا خيراً كان سيقوله أو ربما في أي تواصل مستقبلي معه.

الانصات فيه تعزيز للثقة وكسب للمعرفة وترويض للنفس على قبول الآخر. مقاطعة المُتَحَدِّث - وإن لم يعجبنا كلامُه - لا تنبغي



إلا في حالات قليلة مستثناه، كأن يكون في حديثه تنمر على شخص أو استهزاء أو خروج عن آداب الحديث، أو لإدارة جلسة فتقاطعه بلباقة لا لتضيف إليه بل لتذكره بأن هناك متحدث آخر ينبغي إتاحة المجال له ، أو عند ترأس اجتماع وأسهب أحدهم كثيرا خارج الموضوع وشرق وغرب وتريد مساعدته للعودة لصلب الموضوع ، وتأمل في سلوك النبي صلى الله عليه وسلم في قصة ذَهاب عُتبة بن ربيعة وكان سيدًا حَليمًا في قومه، وفي الحديث: «... فقام عُتبةُ حتى جلَس إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: يا ابن أخي، إنك منَّا حيث قد علمت... حتى أعرض عليك أمورًا تنظر فيها، لعلك تَقبَل منها بعضَها! فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا أبا الوليد، أسمع) ... حتى إذا فرَغ عُتبة، قال له النبي صلى الله عليه وسلم: (أفَرَغتَ يا أبا الوليد؟)، قال: نعم، قال: (اسمع منِّي)، قال: أفعلُ، فتلا عليه من أول سورة فُصِّلت إلى السجدة، فسَجَدها، ثم قال: (سمعتَ يا أبا الوليد؟) قال: سمعتُ، قال: (فأنت وذاك)، ثم قام عُتبة إلى أصحابه، فقال بعضُهم لبعض: نحلف بالله لقد جاءكم أبو الوليد بغيرِ الوجه الذي ذهب به».

## تخفف من المزاح

تبادل الدعابات والمزاح يضفي على الحياة جواً من المرح والمتعة، وتعد سبباً في تلطيف الأجواء وكسب محبة القلوب وتأليفها، لكنه كملح الطعام إذا زاد أفسد وتسبب حتى في رفع الضغط. الافراط

والشخصنة والاستهداف سبب كبير في فقدان الصداقات، رغم أن المقبول منه سبب في تقويتها، فمن الناس منهم محبوبون عند الآخرين لطرافة فيهم ولدعابة مهذبة تخرج منهم، بينما آخرون غير مرغوبين وينفر منهم من حولهم فلا يقربونهم ويتجنبون حتى الحديث إليهم، متأكد أنك مر بك من خرج عن الحد اللائق بنفسه وبغيره، وهو أمر شاهدته في كل فئات المجتمع من كبار وصغار وحملة شهادات عليا وفيهم المؤذنين والأئمة بله والخطباء. هذا المزاح «يسمج» صاحبه كما كان يقول لي والدي عليه رحمة الله.

كم من صديق أوغر صدر صديقه بكلمة مازحة لم يلق لها بالا، وكم من ممازح كوى قلب محبه بكلمات حارقة بعذر أنه يمزح، وكم من باحث عن أسباب الضحك و الفكاهة الساخرة و لو كان الثمن انقباض و تنكد أخوانه و لئن سألتهم لقالوا كنا «نتغشمر».إن في هذا العالم أمورا إذا لم يحترمها البشر صار عالمنا سمجا ليس له طعم ولا ريح ولا لون ومن تلك الأمور حقوق الأصدقاء، ومتى استهان الصديق بمشاعر صديقه أو محبه فأعلم انه قد أذن لغراب البين أن ينعق لخراب هذه العلاقة وانتهائها.لذلك كان خالد بن صفوان عليه رحمة الله تعالى ويقول : (يسعط أحدهم أخاه بأحر من الخردل، ويفرغ عليه أشد من غلي المرجل ، ويقول مازحته).

من الأمثلة الكثيرة لهذا النوع من المزاح أنك تجد بعض الشباب بمجرد أن يدخل عليهم أحد الأصدقاء حتى يتبسم بعضهم لبعض

إيذانا بشن هجمة كاسحة على قلبه ومشاعره وأحاسيسه، وقبل حتى أن يجلس ينبعث أشقاهم ليقود هذا الهجوم ويبدأ هذا المسكين يرد على هذا وذاك ويدافع ويدافع ولكن بلا فائدة فالهجوم شمولي التدمير وتبدأ أوداجه بالانتفاخ وتتسارع أنفاسه ويرتفع صوته وتتغير نبرته التي تتجه إلى الحدة لحظة تلو أخرى، إلى أن يفقد السيطرة على العبارات بل على نفسه وفي الجهة المقابلة أصدقائه!!!! في غيهم سادرون يضحكون ويتفننون في استفزازه فإذا ما انتهى هذا المجلس وعاتبهم إن لم يهجرهم وصفوه بأنه لا يحتمل المزاح وبأنه يضيق بكلام الرجال. أعرف شخصا كان له قرابة جعلوا منه فاكهة مجالسهم وموضع إضحاك غيرهم، كان يرد ويحاول مجاراتهم لكنهم كانوا من القسوة بمكان، كان تنمرا أكثر من كونه مزاحا، انتهى به الأمر إلى مقاطعة المجالس تماما والانتقال بسكنه إلى منطقة أخرى وهو أمر كبده عشرات الألاف من الدنانير فقط ليسلم بروحه ويهرب من هذا المجتمع الذي هدم صورته. وهنا يقول محمود الوراق:

تلقَّى الفتى أخـاه و خدنه ... في لحن منطقه بما لا يغفر

و يقول كنت ممازحا وملاعبا ... هيهات نارك في الحشا تتسعر

ألهبتها وطفقت تضحك لاهيا ... ممـــا بـه وفـؤاده يتفطـر

أو ما علمت و مثل جهلك غالب ... إن المزاح هو السباب الأكبر

ولأبي هفان:

| | |
|---|---|
| مازح صديقك ما أحب مزاحا | و توق منه في المزاح مزاحاً |
| فلربما مزح الصديق بمزحة | كانت لباب عداوة مفتاحاً |

ثمة مزاح يجب تركه حالا بل والتوبة منه ، ما كان في مزاحك شئ من الاستهزاء بأحكام الدين و بمقدسات شرعية وخوض محرم ولعلك تذكر خبر الأول الذي قال و هو مع أهل الجهاد في سبيل الله قرائنا أكبرنا بطونا و أجبننا عند اللقاء فأتاه الجواب (وَلَئِن سَأَلْتَهُمْ لَيَقُولُنَّ إِنَّمَا كُنَّا نَخُوضُ وَنَلْعَبُ قُلْ أَبِاللَّهِ وَآيَاتِهِ وَرَسُولِهِ كُنتُمْ تَسْتَهْزِئُونَ لَا تَعْتَذِرُوا قَدْ كَفَرْتُم بَعْدَ إِيمَانِكُمْ..). فكان الرجل يتعلق في خطام ناقة رسول الله ﷺ و يقول يا رسول الله أنكفر وأنت بين أظهرنا ورسول الله لا يزد على أن يتلو عليه قوله تعالى (أَبِاللَّهِ وَآيَاتِهِ وَرَسُولِهِ كُنتُمْ تَسْتَهْزِئُونَ) الآية» ، وتأمل في هذا المشهد الذي يشرح نفسه ((إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامَزُونَ وَإِذَا انْقَلَبُوا إِلَى أَهْلِهِمُ انْقَلَبُوا فَكِهِينَ )، إن الاستهزاء والتهكم بكل أحد ومقدسات كل أحد ليس من الصحيح ولا السليم فلا هو طريقة في كسبهم ولا اقناعهم بل إيغار للصدور ونشر للكراهية ورفض للآخر.

التخفف من المزاح بعمومه محمود، والتحفظ في بعض المجالس العامة ومع من لا تعرف من اللباقة حتى تعرفه وتقرر محاولة استئناسه. وهذا لا يعني إيقافه بل الارتقاء به فتمازح أهلك

واصدقائك وتتبسم لكل من رأيت وتمازح الكبار والصغار لكن بما يحفظ وقارك ويحببهم إليك ويدخل السرور في أنفسهم ولا يمس شخصياتهم ولا يهز ثقتهم ولا يخيب أملهم ولا يقتل متعتهم ولا يفسد لحظاتهم ولا تواصلهم.

## لا تهدر وقتك

ليس العمر سوى مجموع الدقائق والثواني التي نعيشها. العمر مورد محدود وكذلك الوقت. وهل منا من يستطيع شراء الوقت؟ لو كان الأمر متاحاً لاشترى الابن لأبيه وقتاً إضافياً ليمد في عمره ما أمكنه. واشترت الأم عمراً لأبنائها الذين يموتون أمام ناظريها. تعلم كيف تنظم وقتك وتستفيد من كل ثانية. لا أحد منا يمتلك رفاهية الوقت غداً أو بعد غد، فقد لا يأتي الغد أبداً. وصدق من قال: «الوقت كالماء إن لم تشربه ابتلعك وأغرقك وأتلف حياتك». هل يمكن للمرء أن يمضي ساعات طويلة من دون هدف؟

كتب العالم الكبير عبد الفتاح أبو غده واحداً من روائع الكتب (قيمة الزمن عند العلماء) الذي جمع السيرة وعلو الهمة والتحفيز، هناك علاقة طردية بين علو الكعب العلمي وحسن استغلال الوقت وتوظيفه، لذا تحولت أدبيات الإدارة من إدارة الوقت إلى إدارة الذات، فالوقت لا نديره بل ندير ذواتنا داخله. وصدق الوزير الصالح يحيى بن هبيرة في قوله:

والوقـتُ أنفسُ ما عُنيتَ بحفظِـه

وأراهُ أسهــلَ مــا عَلَيْكَ يَضيــعُ!

يضيق الشخص على ضياع شيء يسير مما يملك وفي المقابل تجده يقول "أريد أن أضيع وقتي بسبب الملل"، هذا الملل سببه فراغ اليد من العمل وهذا سببه الأساسي عدم وجود غايات طموحة تجعله ينهض سريعا من فراشه وينطلق نحو ما يريد. لذا لا تعجب أن قال ابن عطاء رحمه الله تعالى: "الأنفاس جواهر"، بل هي أغلى. تأمل حالنا وكيف تضيع أوقاتنا لا أقول في متعة بل في جلوس فقط بلا أي عمل ولا حتى لفظ فيه تسبيح أو تهليل أو ترتيب فكرة أو مراجعة محفوظ لتعي جيدا معنى حديث النبي صلى الله عليه وسلم :( نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ)، فالزمن نعمة جلى ومنحة كبرى، والمستفيدين منه بحق قلة أفذاذ، بينما الكثير مفرط مغبون. ومما قال المربي الكبير والعالم الجليل ابن القيم رحمه الله:

( إذا أراد الله بالعبد خيراً أعانه بالوقت، وجعل وقته مساعداً له)، ويقول:(واجب جمع الهم كله عليه، فالعارف ابن وقته، فإن أضاعه ضاعت عليه مصالحه)، كان الحسن البصري من النوادر في حفظ وقته وترجم فلسفته في الوقت ورؤيته لها في قوله : (يا ابن آدم إنما أنت أيام!، فإذا ذهب يوم ذهب بعضك) وهو أمر تعلمه من معاينته ومخالطته لمن سبقوه (أدركت أقواما كانوا على أوقاتهم



أشدّ منكم حرصا على دراهمكم!). وهذا ما يجب أن نستشعره بعمق، كل يوم يذهب هو جزء منا ذهب. يقول المفضّل بن يونس رأيت محمد بن النضر حزيناً كئيباً. فقلت له: ما شأنك؟

قال: مضت الليلة من عمري، ولم أكتسب شيئاً، فإنا لله وإنا إليه راجعون!

## إدارة الوقت في مكان العمل

أذكر أننا في عام ١٩٩٦، في شركة نفط الكويت، عملنا مع شركة بريتش بتروليوم، التي تغير اسمها اليوم الى بيوند بتروليوم. كان يعطوننا نموذجاً نكتب فيها كيف قضينا الساعات الثماني التي تمثل وقت العمل وما تم إنجازه. في الأيام الأولى كنا نضيع الوقت في الأحاديث الجانبية. وعندما يحين وقت تعبئة النموذج كنا نشعر بحرج كبير بسبب الوقت الذي أهدرناه في أمور لا طائل من ورائها فنغير سلوكنا جذرياً واستشعرنا قيمة الساعات في العمل، لأنها ستتحول إلى إنجازات. من هنا يأتي مفهوم إدارة الذات لأن الله «عز وجل» هو من يتولى إدارة الوقت بسنواته وأيامه وساعاته ودقائقه، وليس أنت. فأنت لا تستطيع التحكم في دقات قلبك حتى يمكنك إدارة وقتك. كل ما تفعله هو أنك تدير ذاتك داخل هذا الوقت. تخلص من الإزعاج والتشويش وقلّل من نشاطاتك اليومية المهدرة في أعمال ليست ضرورية. ووجهها إلى مهام كبرى. ولكي تدير ذاتك بفعالية، تخفف من الأمور التافهة التي تستهلك



وقتك. الدقيقة التي تملك فيها عشرة دنانير هي الدقيقة نفسها التي تملك فيها فلساً واحداً. لكن هذه عشرة دنانير وذاك فلس. ابحث عن الأعمال ذات القيمة الكبرى، عن المواسم التي يمكنك الاستفادة منها بما يزيد إنتاجيتك.

## تقبل الحياة على علاتها

لا تبك على اللبن المسكوب، ولا تعوّد نفسك على ثقافة اللوم والتقريع. اقنع بما هو متاح لك وما هو موجود بين يديك. تعامل مع حياتك وما فيها وكأنك في رحلة تدوّن فيها رواية تتحدث فيها عما عشته. تنتهي الرواية بفصل تدوّن فيه إنجازاتك وخيباتك ولحظات الانتصار في حياتك بعد أن كافحت بما يكفي. وسيأتي يوم تحكي فيه كل شيء. فالناس يتبادلون الأحاديث حتى في الجنة، ويتذكرون ما جرى لهم في حياتهم. أنت من يصنع الذكريات، ولذلك احرص على صنع ذكرياتك على نحو يجعلك تفخر بها. لا تكثر من لوم نفسك وتقريعها فهذا سينهكك. اللوم غير المنتج في صلب ثقافة أهل جهنم أعاذنا الله وإياكم منها. أصلح وعدل ورتب كل ما هو قابل للإصلاح والتعديل والترتيب. كل منا يمر بلحظة ضعف بين الفينة والأخرى، وهذا أمر طبيعي ومقبول. لكن بني البشر نحتوا الجبال، وأنشأوا الجسور في البحار، وركبوا الأجواء بالطائرات رغم كل ما فيهم من ضعف. ألم يقل رب العزة في محكم التنزيل: ﴿وخلق الإنسان ضعيفا﴾؟ مهما أوتي الإنسان من قوة

وعظمة يبقى ضعيفاً تذلّه الشهوات والنزوات، وتضعفه المؤثرات والمغريات.

## ارتبط بالأفكار والمشاريع الكبيرة

إذا أردت أن تكون كبيراً فارتبط بالأفكار الكبيرة، هب عمرك لها وستصنع شيئاً كبيراً في نهاية المطاف، فاستمتع بالرحلة. الوقت هو الإطار الذي تعيش فيه. تخيل أنك تعرف متى سينتهي أجلك! كيف سيكون شعورك لو عرفت أن أجلك سيحين بعد سنتين! فما بالك وأنت لا تعلم؟!

## قصة العالم ابن سينا

العالم الجليل ابن سينا كان يقوم في الفجر ويجلس للتدريس، ثم يعمل في البحث العلمي، ثم يعقب ذلك التصنيف والكتابة، ثم يستقبل الناس. وفي الليل يجلس مع جواريه ويستمتع بالغناء والسمر، وله كتب علمية قيمة من أهمها «الشفاء» الذي يعدّ موسوعة كبرى في العلوم الطبيعية وكتاب «القانون» في الطب. سألته جاريته قائلة: يا إمام أنت تنام أربع ساعات فقط في اليوم؟ فقال كلمة عميقة مفادها أن «الحياة ليست في طولها، بل طولها في عرضها»! لا تنس تلك الكلمة! حياتك كالمربع أو الصندوق. فبم تريد أن تملأه! وهذا ما ستجده في الدنيا والآخرة على حد سواء. في الدنيا ذكر، لكن أين اخترت مصيرك في الآخرة؟

# أنت والعلاقات الاجتماعية

كثيراً ما تكون علاقتك بالآخرين سبباً في التشوش والرغبة في الانطواء. لذا عليك أن تحدد لنفسك قواعد صارمة في هذا الشأن. بداية جيدة أن تتخلص من الغرور وأوهام التفوق على الآخرين من أقارب وأصدقاء. قد يتراءى للمرء أنه يفوق سواه حسباً ونسباً ومالاً وجاهاً ووظيفة وممتلكات! لكنه بذلك يحكم على نفسه بخسارة فادحة. فالناس ينظرون إليك كما تنظر إليهم. إن أنت رأيتهم صغاراً بادلوك الشعور نفسه، وإذا رأيتهم كباراً أكبروك في نفوسهم. ولا تركن إلى شيطان نفسك فتباهي بما تشتري وتملك وتفعل، لأنك بذلك تحرج الآخرين وتقلّل من شأنهم. تخفف من هذه السمة الذميمة ولتكن علاقاتك مبنية على الاحترام المتبادل.

تجنب أهل الشكاية فكثيراً ما يؤلمون نفسك بلا نتيجة وتخلص المتذمرين والسلبيين والمنحرفين، فليس من شأنك أن تتحول لمكب نفايات نفسية ولا معالجاً وأنت لا تستطيع ولوأردت. لا بأس أن تتعاطف معهم، لكن لا تعش دور حمّال الأسية والمصلح الاجتماعي. ابتعد عن هذا النوع من البشر وخالط أهل الطموح والهمة العالية والأذكياء، لأن مثل هؤلاء سيأخذون بيدك ويرتقوا بقدراتك. كان أصحاب النبي ﷺ بشراً عاديين، لكن صحبتهم له ارتقت بهم إلى أعلى المراتب. أنت بحاجة لحسن اختيار من تصاحب ومن تجالس ومن تماشي ومن تتعامل معهم حتى على منصات التواصل. افعل




ذلك وسترى فارقاً كبيراً حتى في تعابيرك وألفاظك. لو رافقت شخصاً تعوّد على الألفاظ السوقية، ستجد مع مرور الوقت أنك بدأت بتقليده متناسياً أنك كنت تنأى بنفسك عنها في السابق لأنها لا تليق بك. بهذا قد تنطبق عليك مقولة «كثرة الإمساس تذهب الإحساس». نعم الإنسان مكون من لحم وشحم وعظم ودم. قد تشتري كمية كبيرة من اللحم مقابل مبلغ معين. وتشتري مواد أخرى تدخل في تركيبة الإنسان. لكن هل يمكنك صنع إنسان بهذه الطريقة؟! الإنسان جسد وروح وأفكار وقيم. القيم هي التي تصنع منه إنساناً.

اعتزل ما يؤذيك لأن الخيار بيدك. أنت حر في كل ما تفعل، من ذا الذي يدفعك إلى زيارة الديوانية نفسها كل يوم لتكتوي بحديث يؤذي مشاعرك؟ ومن ذا الذي يكرهك على مرافقة شخص ينقص من قدرك أمام أصحابك بصورة مستمرة؟ أنت وحدك من يستطيع تغيير هذا الوضع ويضيع حداً نهائياً له.

## إياك والعزلة المطلقة

العزلة المؤقتة نافعة ليستعيد فيها الشخص طاقته ويعيد فيها ترتيب أولوياته، لكن المشكلة هي في العزلة المطلقة، البعض يجهر بعدم رغبته في مخالطة الناس متذرعاً بما يناله من أذى بسبب ذلك. بيد أن من يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل ممن يعتزلهم. تجنب المخالطة الزائدة كي لا تصبح مبتذلاً في نظرهم.

لو أكثرت من زيارتهم سيعتريهم الملل منك. لذلك عليك إيجاد توازن بين العزلة والمخالطة. وقديماً قالوا: «زد غباً تزدد حباً». هذه الموازنة فن من فنون الحياة. لذا عليك أن تعرف حدودك وحدود الآخرين، ومتى تخالط ومتى تنقطع، ومتى تبتعد وتقترب، ومتى تسمح للآخرين بدخول منطقتك الخاصة ومتى تمنعهم.

## تبسط في علاقاتك بالآخرين

كان الرجل يأتي إلى النبي ﷺ في مجلسه فلا يدري من النبي فيسأل: أيّكم محمد؟ وهذا يدلّ على تواضع النبي ﷺ. لذا عليك أن تتبسط في علاقتك بالآخرين شريطة أن تحافظ على وقارك ومهابتك. وكما قال الفرزدق في الحسين بن علي بن زين العابدين:

يُغضي حَياءً وَيُغضى مِن مَهابَتِهِ
فَما يُكَلَّمُ إِلّا حينَ يَبتَسِمُ

فيا لهذه الخلطة العجيبة التي تجمع بين علو الوقار والقرب من الناس.

## عالج المشاكل والخلافات بهدوء

ليس مفروضاً عليك أن تعالج كل ما يعترض سبيلك من مشكلات، لأن الزمن كفيل بحل بعضها. تغافل عن المشاكل التافهة

ما وسعك ذلك، ولا تنشغل بصغائر الأمور فتتيه في بحر لجّي من السفاسف. يقول الشاعر حمود البغيلي:

خـــلك كـــبير وخـــل عنك الملامـــات

لا تشغـــــلك ناس تعـــيش بجهلهـــا

عين الصغـــير تشيل هـــم الصغيرات

وعـين الكـبير تشيـــل دنيـــا بأهلهـــا

## اكبت مشاعر الحسد الداخلي

قديماً قالوا: «ما خلا جسد من حسد ولكن اللئيم يبديه والكريم يخفيه». كم كانوا صادقين في مقولتهم تلك. أحياناً قد يكون نقدك للآخرين من أهل مهنتك حسداً منك لا عيباً فيهم! الشاعر ينقد الشاعر، والفنان ينقد الفنان، والعالم الشرعي ينقد نظيره ويحسده دون أن يشعر. يقول أحد السلف: «العلماء أشد تحاسداً وتغايراً من التيوس!» فكيف ببسطاء الناس؟! تخفف من الحسد وتخلص منه. فإذا ما رأيت نفسك تنفر من شخص فلتقل إن العلة فيك وادع له! واجه حسد الآخرين على أنه جزء من معادلة نجاحك، في تغيير عن واقع معاش قال أحدهم:

إن العـــرانين تلقاهـــا مُحَسَّـــدةً

ولا تـــرى للِئَـــامِ الناسِ حُسَّـــادا

وقال الآخر:

حَسَـــدُوا الفتى إذْ لم ينالــوا سعيَــهُ
فالنـاسُ أعــــــداءٌ لـــهُ وخصـــومُ
كضـرائرِ الحسناءِ قُلْــنَ لوجههَــا
حســـداً ومقتـــــاً إنــــهُ لذميـــمُ

وقال زهيرٌ:

مُحسَّـــدُونَ على ما كانَ مِــنْ نعَــمٍ
لا ينزعُ اللهُ منهمْ ما له حُسِــدوا

قالُ الشاعرُ:

وشكوتَ من ظلمِ الوشاةِ ولنْ تجدْ
ذا ســـؤددٍ إلا أُصـــيبَ بحُسَّــدِ
لا زلـــتَ ياسِبـطَ الكـرامِ محسّـَداً
والتافــهُ المسكـينُ غيرُ محسَّــدِ

ولعل من اللطائف ولهذا المعنى سمى المتنبي ابنَه مُحسدٍ

## اكبح جماح الرغبة في الانتقام

ليس كل ما يحدث لك من منغصات بسبب الآخرين أمر يستحق أن تبادر إلى الانتقام. بعض الأشخاص لا يسامح إلا إذا قدم له

اعتذار يليق به! وهناك من يرى أن كارثة ستحل به إن هو اعتذر لأمه أو أبيه أو أخيه أو أحد أقاربه. اعتذارك لن ينقص من قدرك ولن يبني للآخرين مجداً! يقولون إنه لا كرامة في الحب، فكيف إذا كان ذلك هو حب الوالدين والزوج والزوجة والإخوان؟ أو كان علاقة محبة راقية مع أناس آخرين؟ أيضيرك كثيراً أن تكسر بعضاً من كبريائك وتنزل من برجك العاجي إن أنت اعتذرت في مقابل الحفاظ على آصرة الحب المقدسة؟!، تخفف من هذا التشدد النفسي.

## لا تتحفظ في مدح الآخرين

الناس مجبولون على حب المديح والإطراء. فلو تذوقت طعاماً أو شممت عطراً طيباً لا تتردد في مدحه شريطة ألا يكون المديح مبتذلاً. البعض يخشى أن يرى الآخرون في التحفظ على مدحهم نوعاً من الحسد. لذا كن عفوياً وملّاحاً وبادر إلى تأليف الأرواح بالكلمة الحلوة. وكن على حذر من إطلاق الأحكام المتسرعة على الآخرين. ليس من شأنك أن تحكم وحدك إن كان فلان يقصدك بقصة رواها أو بدعابة أطلقها. لا تأخذ الأمور من منظار شخصي فالكرة الأرضية لا تخطط للتآمر عليك! ولم تفعل؟ أنت مجرد فرد واحد في عالم يحفل بكل أنواع البشر.

## تخفف من بثّ شكواك

كل منا لديه ما يكفيه من المشاكل والمنغصات، ولو أن هناك الكثير من الصواب في بيت بشار بن برد الذي يقول:

وَلا بُدَّ مِن شَكوى إِلى ذي مُروءَةٍ
يُواسيكَ أَو يُسليكَ أَو يَتَوَجَّعُ

لكن الخلل الجسيم هو أن تصير الشكوى اليومية ديدنا. ثمة بعض الأزواج لا تنفكّ تشكو زملاء وزميلات العمل لشريكه! فإن كنت لا بد فاعلاً فلتكن لشكواك قيمة وغاية وهدف، كي تصل إلى حل يخفف عنك. وإذا شكوت فلا تكن كتاباً مفتوحاً لكل من هبّ ودبّ. ولعل أسوأ الشكاوى هي تلك التي يبثها أصحابها على منصات التواصل الاجتماعي، حيث يكشف الشاكي عن حاله من خلال تغريدة أو حالة في صفحته في تطبيق واتساب. وفي ذلك قال المتنبي:

هَوّنْ عَلى بَصَرٍ ما شَقّ مَنظَرُهُ
فإنّمَا يَقَظَاتُ العَينِ كالحُلُمِ
ولا تَشَكَّ إلى خَلقٍ فتُشمِتَهُ
شكوى الجريحِ إلى الغِربانِ والرَّخَمِ

## ماذا عن شريك حياتك؟

لست كاملاً وكذلك هو حال شريك حياتك. تقبله على علاته، بل حاول أن تحبها وتتصالح معها، لأنها تمثل أحد وجوه جماله، كي يمضي قارب العمر إلى شط الأمان. خفف من حدة لهجتك في النقاش، فقد تقول اليوم عبارة تندم عليها أشد الندم في الغد، لاسيما مع من تحب. تجنب الخلط بين عملك وحياتك الخاصة. الديوانية مكان للمسامرة مع الأصدقاء وليست مكاناً لمناقشة أمور العمل والترقيات أو حتى مشاكلك الزوجية. عش لحظتك مع أصدقائك بكل ما فيها.

# التخفف في 90 يوماً

جرب تطبيق خطة الـ: (التخفف في 90 يوماً) وانطلق منها لما هو أكبر.

1- حدد الأمور التي ترغب أن تتخفف منها، وضع سبباً لذلك، لماذا؟

2- تأكد أنك راجعت ممارساتك وعاداتك في 6 جوانب لتحقيق التوازن (الإيماني الروحي، والعقلي الفكري والثقافي، والجسمي الصحي، والمالي، والاجتماعي والهوايات).

2- اختر منها عدة أمور تستطيع فعلها، ستشكل منها قائمتك الخاصة لـ 90 يوماً كانطلاق. أختر الأكثر أهمية..

3- ضع جدولا تنفيذيا وخصص لها وقتا لتعلم النموذج الذي تريد أن تكون عليه.

- اكتبها وراجعها.

5- التزم بها واصبر على اكتساب عاداتك الجديدة.

6- اختر الأفكار ذات المردود الأعلى والمجهود الأقل.

# القائمة الثانية ستعينك على الاختيار:

1. التخفف من تعدد الوجهات والبدايات.

2- التخفف من المشتتات.

3- التخفيف من المغريات.

4- التخفيف من هوس الشراء .

5- التخفيف من عقدة الكمال.

6-التخفف من عقدة التقصير.

7-التخفف من مشاعر الوالدية.

8- التخفيف من هوس الصحة.

9- التخفف من ذكرياتك.

10- التخفف من الماجريات.

11- التخفف من الاحتياجات.

12- التخفف من مقارنة نفسك بالآخرين.

13- التخفف من الملامة.

14- التخفف من الكلام.

15- التخفف جدا من مقاطعة الكلام.

16- التخفف من المزاح.

17- التخفف من هدر الوقت.

18- التخفف من إضاعة الوقت في مكان العمل.

19- التخفف من العلاقات الاجتماعية.

20- التخفف من العزلة المطلقة.

21- التخفف من الانفعال والغضب.

22- التخفف من مشاعر الحسد الداخلي.

23- التخفف من الرغبة في الانتقام.

24- التحفظ في مدح الآخرين.

25- التخفف من بث شكوى.



## الخلاصة

من كل ما سبق نخلص إلى نتيجة مفادها أن على كل منا أن يتخفف من كل ما يشتته عن واقعه. المطلوب منا أن نركّز على فكرة أساسية ومهمة بالنسبة لنا في كل جانب من جوانب حياتنا. عندما يتعلق الأمر بصحتنا ينبغي علينا التركيز على التخلص مما يسبب لنا الضرر. وكذلك الحال في عالم العلاقات الاجتماعية، حيث يتوجب على المرء التركيز على ما يجلب له النفع والتخفف من كل ما يسبب له الأذية. وفي علام الأعمال المطلوب هو التركيز على رأس المال والعمل والإبداع وبذل الجهود الحثيثة لنيل المراد. ليس مطلوباً منك حراثة أرض الله الواسعة، بل الاهتمام بالبئر التي حفرتها بعرقك ومالك وانتظار موسم الحصاد. حتى في عالم الهوايات على المرء ألا يسمح لهوايته بالسيطرة على يومه وحياته وتفكيره. لا بأس أن تكون لك هواية، لكن لا تكن عبداً لها، بل أعطها حجمها الطبيعي ومارسها باستمرار دون أن تضرّ نفسك أو تؤذي من حولك.